

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Ивделя

Утверждено
Приказом № 175 от « 27 » августа 2024 года
Директор МАОУ СОШ №1 г. Ивделя
Сташкова И.В.

**Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной
направленности
«Легкая атлетика»**

Форма обучения: очная
Место реализации: 624590 Свердловская область, г. Ивдель, ул. Данилова, д.134
МАОУ СОШ N 1 г. Ивделя
Возраст обучающихся 10-15 лет
Срок реализации: 1 год
Базовый уровень

Ивдель, 2023

Планируемые результаты:

- участие в соревнованиях;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Метапредметные результаты: опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения дисциплин легкой атлетики. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание программы

1. Основы знаний (3 часа)

Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

2. Общефизические упражнения (13 часов)

Практические умения:

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Комплекс ОРУ №1 без предмета

- 1) И.п. - основная стойка. На счет «раз» - руки в стороны; на счет «два» - руки к плечам; на счет « три» - руки в стороны; на счет «четыре» -вернуться в исходное положение. Повторяется 6-8 раз.

- 2) И.п.- стойка ноги врозь. Руки на поясе. На счет « раз, два, три, четыре» - круговые движения головой вправо то же влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторяется 4 раза на каждую сторону.
- 3) И.п. – широкая стойка, руки в стороны. На счет «раз» - наклон к правой ноге, хлопок за ногой; на счет « два» - вернуться в исходное положение; на счет « три» -то же с левой ногой. При наклоне выдох, при исходном положении вдох.
- 4) И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет «раз»- правую ногу выставить вперед на носок; на счет «два» скользя носком по полу, правую отставить в сторону; на счет « три» - правую ногу назад; на счет « четыре» - вернуться в исходное положение. То же с левой ногой.
- 5) И.п. – широкая стойка, руки в стороны. На счет «раз» - поворот туловища вправо, левую руку положить на правое плечо; на счет « два» - вернуться в исходное положение. То же на левую сторону. Голову и спину держать прямо. Повторить 6-8 раз.
- 6) Ходьба с выполнением дыхательных упражнений 30-40 секунд
- 7) И.п. - широкая стойка, руки на поясе. На счет «раз»- руки в стороны; на счет «два»
- руки вверх, подняться на носки; на счет « три» - руки в стороны; на счет «четыре» - вернуться в исходное положение. (7 – 8 раз)
- 8) И.п. – широкая стойка, руки за головой. На счет «раз»- поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет «два» - вернуться в исходное положение. То же влево. (8 раз)
- 9) И.п. – широкая стойка. На счет «раз»- руки в стороны; на счет «два» - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; на счет « три» - выпрямиться, руки в стороны; на счет « четыре» - вернуться в исходное положение. (6-8 раз)
- 10) И.п. – широкая стойка. На счет «раз»- руки в стороны; на счет «два» - наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; на счет « три» - выпрямиться, руки в стороны; на счет « четыре» - вернуться в исходное положение. То же самое к правой ноге. (6 раз)
- 11) И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет «раз»- правую ногу вперед на носок; на счет «два» - в сторону (вправо); на счет « три» - назад; на счет « четыре» - вернуться в исходное положение. То же самое влево левой ногой. (6-8 раз)
- 12) И.п. - основная стойка. Прыжки на двух ногах – левая нога вперед, правая назад, прыжком сменить положение.

Комплекс ОРУ№2 с мячом

- 1) И.п. - стойка, правая нога сзади на носок, мяч внизу. 1 - поднять мяч над головой, прогнуться, 2- согнуть руки в локтях, опустить мяч за голову, 3 - разгибая руки, поднять мяч вверх, прогнуться, 4.и.п.(5-6раз.)

- 2) И.п. - стойка на коленях, мяч внизу. 1-2 - садясь на пятки, не сгибая спины, наклониться вперед, мяч прямыми руками поднять вверх; смотреть на мяч, 3-4 - и.п. (6-8 раз.)
- 3) И.п. – сидя ноги врозь, прямые руки мяч вверх. 1- поворот туловища влево, рывок руками в стороны, удерживая мяч в одной ладони, 2 - и.п., 3-4 то же в другую сторону (6-8 раз.)
- 4) И.п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1-2 - прямые ноги вверх за голову, удерживая мяч, коснуться мячом пола за головой, 3-4 – и.п. (6-8 раз.)
- 5) И.п. – выпад левой ногой вперед, мяч сзади в прямых руках. 1-3 - выпрямляя согнутую одну в колене левую ногу, сделать пружинящие наклоны вперед, одновременно отводя мяч назад до отказа, 4 - и.п., то же другой ногой (5-7 раз.)
- 6) И.п. – о.с. мяч внизу. 1-2 - бросить мяч вверх, во время полета мяча присесть и поймать его в приседе прямыми руками над головой, 3-4 - сгибая руки, опустить мяч за голову, 5-6 - бросить мяч вверх, во время полета мяча встать, 7-8 - поймать мяч над головой, вернуться в и.п. (8-12 раз.)
- 7) И.п. - мяч зажат между стопами. 1 - подпрыгнуть, резко сгибая ноги назад, бросить мяч вверх – вперед, 2 – и.п. (5-7 раз.)

Комплекс ОРУ №3 с гимнастической палкой

- 1) И.п. – о.с., палка за головой. 1 - левую ногу назад, палку вверх, прогнуться, 2 - наклониться влево, 3 - выпрямиться, палка вверх, 4 - и.п., то же в другую сторону. (10-12 раз)
- 2) И.п. – о.с., палка внизу хватом за концы. 1 - 2 - левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо, 3 - и.п., то же в другую сторону. (8-10 раз)
- 3) И.п. – о.с., палка внизу сзади. 1-2 - наклон вперед, положить палку на пол, 3-4 – и.п. (8-10 раз)
- 4) И.п. – о.с., палка вверх. 1-3 - наклон назад, палкой в левой руке, свободным концом, коснуться пола, 4 - и.п. То же другой рукой. (10-12 раз)
- 5) И.п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1-2 - медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх, 3 – держать, 4 - и.п. (8-10 раз)
- 6) И.п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1-2 - продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках), 3 - держать, 4 - и.п. (8-10 раз)
- 7) И.п. – о.с., палка стоит вертикально и придерживается руками. 1 - опустить палку, сделать перемах левой ногой через нее, 2 - поймать палку – и.п., то же правой ногой. (8-10 раз)
- 8) И.п. – о.с., палка лежит на полу. 1 – 4 прыжки вперед – назад через палку. (10 раз)

Комплекс ОРУ №4 с гимнастической палкой

- 1) И.п. – о.с., палка внизу. 1 – подъем на носки, палка вверх, 2 – и.п., палка налопатки, 3 – подъем на носки, палка вверх, 4 – и.п. (10-12 раз)
- 2) И.п. – о.с., палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставах. 1 – поворот влево, 2 – наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п. (10-12 раз)
- 3) И.п.- о.с., палка сверху. 1-3 – наклон влево, опуская правую руку, свободным концом палки достать пол сбоку, 4 – и.п. то же в другую сторону. (8-10 раз)
- 4) И.п. – лежа на спине, палка на груди. 1-2 – поднять палку вверх, коснуться стопой палки, 3-4 – и.п. (8-10 раз)
- 5) И.п. – о.с., палка внизу сзади. 1 – присед на носках, корпус прямо, палка зажата под коленями, 2 – и.п. (12-14 раз)
- 6) И.п. – о.с., палка внизу. 1 – продеть левую ногу через палку, перешагнуть вперед, то же правой ногой, 3 – продеть левую ногу между руками, перешагнуть назад, 4 – то же правой ногой в и.п. (10-12 раз)
- 7) И.п. – о.с., палка на полу. 1 – прыжки через палку вперед-назад. (8-10 раз)

Комплекс ОРУ №5 со скакалкой

- 1) И.п.- о.с., скакалку, сложенную вдвое, держать перед собой в опущенных руках. 1-2 – растягивая скакалку, поднять прямые руки влево – вверх, прогнуться вправо, правую ногу назад на носок; 3-4 – и.п. то же в другую сторону. (10-12 раз)
- 2) И.п.- ноги врозь, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1 – глубокий наклон вперед, растягивая скакалку, левым кулаком коснуться носка правой ноги, правую руку в сторону; 2 – и.п., прогнуться, то же в другую сторону. (10-12 раз)
- 3) И.п. ноги врозь; руки прямые вверх держать скакалку, сложенную вчетверо. 1-3 – пружинящие наклоны влево, стоя на левой ноге, правая согнута в колене и отведена максимально влево; 4 – и.п. то же в другую сторону. (8-10 раз)
- 4) И.п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. 1 – стоя на левой ноге натягивая скакалку, отвести правую ногу прямую в сторону; 2 – и.п., то же другой ногой. (8-10 раз)
- 5) И.п. – левая нога впереди, на середине скакалки, концы натянутой скакалки в согнутых руках. 1-2 – приседая на правой, левую ногу вперед, выпрямляя руки вперед, натянуть скакалку, 3-4 – и.п., то же на другой ноге (8-10 раз)
- 6) И.п. – о.с., скакалка в прямых руках опущена сзади. 1-2 – вращая скакалку вперед, два прыжка на левой ноге; 3-4 – прыжки на правой ноге; 5-8 – на обеих ногах (10-12 раз)

Комплекс ОРУ №6 в парах

- 1) И.п. – стоя лицом друг к другу, держась за руки. 1 - руки через стороны вверх, левую руку назад; 2 - и. п., то же с другой ноги; это же упражнение, но с сопротивлением. (10-12 раз)
- 2) И.п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу. 1 - отставить левую ногу в сторону на носок, поднимая правую руку, наклон влево; 2 - и. п., то же в другую сторону. (8-10 раз)
- 3) И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1 - пружинящий наклон вперед; 2 - поворот налево, то же с поворотом в другую сторону. (10-12 раз)
- 4) И.п.- стоя спиной друг к другу, руки вверх. 1 - выпад левой ногой вперед, наклон назад, 2 - и. п., то же с другой ноги. (8-10 раз)
- 5) И.п. - стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1 – присесть, 2 - и. п. (12- 14 раз)
- 6) И.п. – стоя лицом друг к другу; руки на плечи партнера. 1 - мах левой ногой вправо – вперед; 2 - и.п., то же с другой ноги. (10-12 раз)
- 7) И.п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1 - выпрямить левую ногу вверх, 2 - и.п. 3-4 - то же правой ногой, 5-6 - выпрямить обе ноги вверх. (8-10 раз)
- 8) Передвижение вперед с партнером на плечах 50м.

Комплекс ОРУ №7 без предмета

- 1) И.п. – о.с. 1 - шаг левой ногой, руки в стороны, прогнуться (вдох), 2 - и.п. (выдох), то же с другой ноги. (8-10 раз)
- 2) И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны, 2 - и.п., 3 - наклон вперед, руками коснуться пола, 4 - и.п., то же в другую сторону. (8- 10 раз)
- 3) И.п. – упор, стоя на коленях. 1 - левую руку вверх, правую ногу назад, 2 - и.п., то же другой ногой. (10-12 раз)
- 4) И.п. – упор лежа. 1 - согнуть руки, поднять левую ногу назад, 2 - и.п., то же другой ногой. (10-12 раз)
- 5) И.п. – упор, лежа боком, опираясь левой рукой (правая на поясе). 1 - поднять правую ногу, 2 - и.п., то же другой ногой. (12-14 раз)
- 6) И.п. – о. с. 1 - руки на пояс, левую ногу поднять согнутую в колене, 2 - выпрямить ногу, руки в стороны, 3 - согнуть ногу в колене, руки на пояс, 4 - и. п., то же другой ногой. (10-12 раз)
- 7) И.п. – ср. стойка, руки в стороны. 1 - мах левой ногой вправо, руки влево, 2 - и. п., то же другой ногой. (10-12 раз)
- 8) И.п. – о.с., руки за голову. 1-2 - прыжки на двух ногах (30 сек.) на каждой ноге. 9) И.п. – упор, сидя, ноги прямые. 1 - согнуть

ноги в коленях. 2 - выпрямить вверх. 3 - согнуть ноги. 4 - И. п. (8-10 раз)

10) И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять ноги. 2-3 - выполнить ногами движение велосипедиста. 4 - И. п., то же в стойках на лопатках. (6-8 раз) 11) И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1 - присесть на левой, правую в сторону на носок, руки вперед. 2 - И. п., то же на другой ноге. (8-10 раз)

Комплекс ОРУ №8 без предмета

1) И.п. – основная стойка. 1 - левая рука вперед-вверх, правая нога назад на носок. 2 - И. п. то же другой рукой. (8-10 раз)

2) И.п. – ноги врозь, руки за спиной в замок. 1 - наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую за спину. 2-3 - сделать два пружинящих наклона влево. 4 - И.п., то же в другую сторону. (8-10 раз)

3) И.п. – упор, лежа на животе. 1-2 - захватить руками голень. 3 - прогнуться. 4 - И.п. (8-10 раз)

4) И.п. – упор лежа. 1 - толчком ног упор, стоя согнувшись. 2 - и.п. (8-10 раз)

5) И.п. – упор, лежа боком (для девушек). Упор, лежа, кисти вместе (для юношей). 1 - согнуть руки. 2 - И.п. (8-10 раз)

6) И.п. – выпад левой вперед, руки в стороны. 1-2 – пружинистые покачивания (вверх и вниз). 3 - выпрямиться, разгибая в колене левую ногу; руки вперед, ладони вниз. Махом правой ногой коснуться стопой ладони, опустить правую ногу; 4 - И.п. (8-10 раз)

7) И.п. – упор, сидя, ноги прямые. 1 - поднять ноги (носки оттянуты). 2-3 - развести в стороны. 4 - И.п. (10-12 раз)

8) И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять ноги с хлопком в ладони под обоими бедрами. 2 - И. п. (10-12 раз)

9) И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1 - присесть на левой ноге, коленом правой коснуться пола, руки вперед. 2 - И.п., то же с правой ноги. (10-12 раз)

10) И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах. (20 раз)

Комплекс ОРУ №9 с малыми (теннисными) мячами

1) И.п. – о.с., руки в стороны, мяч в левой руке. 1 - поднимая руки вверх, переложить мяч в правую руку. 2 - руки в стороны (мяч в правой руке). 3 - опуская руки и отводя их за спину, переложить мяч в левую руку. 4 - И.п. (10-12 раз)

2) И.п. – средняя стойка, мяч в левой руке. 1 - повернуть туловище направо, ударить мячом о пол у правой пятки. 2 - поймать мяч двумя руками. 3-4 - то же с поворотом налево. (8-10 раз)

3) И.п. – широкая стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1 - не сгибая ног в коленях, наклониться и положить мяч у носка

правой ноги; 2 - выпрямиться, руки вверх – назад. 3 - наклониться вперед, взять мяч правой рукой. 4 - выпрямиться., то же, держа мяч в правой руке, но класть его у пятки с наружной стороны стопы. (8-12раз)

4) И.п. – стойка ноги врозь, слегка согнуты в коленях, мяч в обеих руках за спиной. 1

- наклониться вперед, бросить мяч вперед в стенку. 2 - поймать мяч двумя руками. 3-4 - И. п. (10-14 раз)

5) И.п. – лежа на спине, мяч в руках за головой. 1-2 - наклониться, мяч зажать ногами. 3-4 - и.п. (8-10 раз)

6) И.п. – о.с., мяч в левой руке. 1 - выпад вперед левой ногой, руки в стороны. 2-3 -наклон вперед, коснуться мячом носка левой ноги и переложить мяч в правую руку. 4 - приставить левую к правой ноге, руки вниз, то же с правой ноги. (10-12 раз)

7)И.п. – о.с., мяч в левой руке. 1 - поднять левую ногу вперед и зажать мяч подколеном, сохраняя равновесие. 2 - отвести левую ногу назад и взять мяч правойрукой, левую руку вперед – вверх. 3-4 - выпрямить левую ногу и вернуться в И.п., тоже на другой ноге. (10-12 раз)

8) И.п. – упор, стоя на коленях, мяч лежит на полу, между руками, 1 - взять мяч правой рукой, поднять ее вверх, левую ногу выпрямить в коленях и отвести назад, голову поднять вверх. 2 - вернуться в И. п., то же другой рукой. (10-12 раз)

9) И.п. – о.с., мяч в правой руке. Прыгая поочередно на правой и левой ноге и отбивая мяч о пол, повернуться налево на 180°, то же в другую сторону. (по 20 сек вкаждую сторону)

10) И.п. – стойка ноги врозь, мяч впереди в обеих руках. 1 - присесть, положить мяч между ногами. 2 - встать, прогнуться, руки в стороны – вверх, левую ногу на носок. 3 - присесть, взять мяч. 4 - И.п.(12-14 раз)

Комплекс ОРУ №10 с гимнастической скамейкой

1) И.п. – стоя лицом к скамейке в одну шеренгу. 1 - наклониться вперед, приседая, слегка повернуться налево, взяться левой рукой за ближний, правой - за дальний

край скамейки. 2 - поднять скамейку вверх, повернуться направо и отставитьправую ногу в сторону. 3-4 - поставить скамейку, И.п. (10-12 раз)

2) И.п. – стойка ноги врозь, держать скамейку над головой. 1 - наклониться влево. 2 -И.п., то же в другую сторону. (8-10 раз)

3) И.п. – стойка ноги врозь, держать скамейку над головой. 1-2 - присесть, скамейканад головой, руки прямые. 3-4 - встать, скамейка над головой. (8-10 раз)

4) И.п. – стойка ноги врозь, держать скамейку над головой. 1 - мах левой ногой всторону. 2 - И.п., то же другой ногой. (12-14 раз)

- 5) И.п. – стойка ноги врозь, держать скамейку над головой. 1 - согнуть руки, касаясь головой скамейки. 2 - руки вперед. 3 - руки назад. 4 - И.п. (8-10 раз)
- 6) И.п. – стойка ноги врозь, держать скамейку над головой. 1 - опустить скамейку влевую сторону до уровня пояса. 2 - И. п., то же в другую сторону. (10-12 раз)
- 7) И.п. – сидя боком, руками держать скамейку за передний край. 1 - наклониться назад. 2 - И.п. (8-10 раз)
- 8) И.п.- лежа на скамейке лицом вниз, касаясь бедрами, руки вдоль туловища. 1-2 - взяться руками за край скамейки сзади, прогнуться. 3 - держать. 4 - И.п. (10-12 раз)
- 9) И.п. – лежа на скамейке спиной, голова и ноги касаются пола. 1-2 - поднять ноги и наклониться вперед, держась руками за передний край скамейки. 3-4 - И.п. (10-12 раз)
- 10) И.п.- сед на скамейке боком, держась за передний край руками. 1-2 - поднять прямые ноги вверх – положение угла в упоре. 3-4 - И.п. (10-12 раз)

Комплекс ОРУ №11 на гимнастической стенке

- 1) И.п.- стоя на полу лицом к стенке, взяться за рейку на уровне груди. 1 - мах левой ногой в сторону; 2 - И.п.; 3 - мах левой ногой назад; 4 - И.п., то же правой ногой. (10-12 раз)
- 2) И.п.- стоя на третьей рейке, хват руками на уровне груди на ширине груди. 1-2 - выпрямляя руки сгибая левую ногу, выпад назад, коснуться правой ногой пола; 3-4 - сгибая руки, сильно оттолкнуться правой ногой; И. п., то же другой ногой. (10-12 раз)
- 3) И.п. – стоя на третьей – четвертой рейке спиной, ноги на ширине плеч, руки вверху на уровне головы. 1-2 - прогнуться вперед; 3-4 - И.п., то же другой ногой. (10-12 раз)
- 4) И.п. – стоя спиной на третьей - четвертой рейке, руки на уровне плеч. 1 - приседая на левой ноге, правой стопой коснуться пола; 2 - И.п., то же другой ногой. (10-12 раз)
- 5) И.п.- стоя на полу, ноги врозь, спиной к стенке; взять руками за рейку на уровне таза. 1-2 - присесть на левой, правую вперед; 3-4 - И.п., то же на другой ноге. (10-12 раз)
- 6) И.п. – стоя на второй - третьей рейке, ноги вместе, лицом к стенке, руки вверху. 1 – повиснуть; 2-3 - ноги назад, прогнуться; 4 - И.п. (12-14 раз)
- 7) И.п.- стоя на первой рейке, ноги вместе, лицом к снаряду; взяться за рейку на уровне головы. 1 - взмах, левой ногой влево, стараясь коснуться рейки как можно выше; 2-3 - повторить махи; 4 - И.п., то же другой ногой. (12-14 раз)

8) И.п.- стоя на полу лицом к снаряду; руки на рейку на уровне плеч, левая нога натретьей - четвертой рейке. 1 - прыжком сменить положение ног; 2 - И.п. (12-14 раз) 9) И.п.- вис лицом к рейкам. 1 - прогнуться, согнуть ноги назад в коленях; 2 - И.п. (12-14 раз)

10) И.п.- вис спиной. 1 - развести ноги в стороны; 2 - И.п.; 3 - согнуть ноги в коленях; 4 - И.п. (12-14 раз)

11) Прыжки в глубину 5-7-ой рейки. (10-12 раз)

Комплекс ОРУ №12 без предмета

1). И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону. (8-10 раз)

2). И.п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону. (6-8 раз)

3). И.п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5 – 8 – то же назад. (10-12 раз)

4). И.п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево. (8-10 раз)

5). И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинистых наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п. (10 раз)

6). И.п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге. (12-14 раз)

7). И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинистых наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону. (10-12 раз)

8). И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. (10-12 раз)

9). И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону. (12-14 раз)

10). Приседание в среднем темпе. (30 раз девушки, 50 раз юноши)

11). И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. (12-14 раз)

12). И.п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинистых покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги. (10-12 раз)

13). И.п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 - упор лежа; 4 – и. п. (10-12 раз)

14). И.п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

3. Специальная физическая подготовка (28 часов)

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- Закрепление навыка правильной осанки.

- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

- Обучение технике высокого старта.

Прыжки.

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.

- Прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

- Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

-Упражнения в жонглировании мячами.

-Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

-Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

-Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

-Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м.

-Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота:

-Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (4х10м).

-Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

Скоростно-силовые способности:

-Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м..

-Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

-Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

-Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества:

-Бег по наклонной плоскости.

-Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.

-Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

4. Тактико-тактическая подготовка (20 часов)

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;

- прыжки в высоту и в длину с места;

- метание малого и набивного мяча.

5. Тестирование физической подготовленности (4 часа)

- Сдача нормативов: бег на 30, 60 метров;
- сдача норматива: прыжок в длину с места двумя ногами;
- сдача норматива: метание набивного мяча весом 1 кг.;
- сдача норматива: бег на 1000 метров.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (факт)
1	Основы знаний	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики. Вводный инструктаж по ТБ. Спортивный инвентарь, оборудование мест занятий. Одежда, обувь легкоатлета.	1	
2		Возникновение и развитие различных видов лёгкой атлетики. Упражнения для развития физических качеств. Контроль выполнения нормативов.	1	
3		Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метанию. Бег и его разновидности. Основы техники бега. Спортивные и подвижные игры.	1	
4	Общефизическая подготовка.	Упражнения для развития физических качеств без предметов, с предметами и в парах. Соблюдение техники безопасности при выполнении.	1	
5		Упражнения без предметов. Комплекс упражнений № 1.	1	
6		Упражнения без предметов. Комплекс упражнений № 7.	1	
7		Упражнения без предметов. Комплекс упражнений № 8.	1	

8		Упражнения без предметов. Комплекс упражнений № 12.	1	
9		Упражнения с предметами. Комплекс упражнений № 2 (с мячом)	1	
10		Упражнения с предметами. Комплекс упражнений № 3 (с гимнастической палкой)	1	
11		Упражнения с предметами. Комплекс упражнений № 4 (с гимнастической палкой)	1	
12		Упражнения с предметами. Комплекс упражнений № 5 (со скакалкой)	1	
13		Упражнения с предметами. Комплекс упражнений № 9 (с малыми теннисными мячами)	1	
14		Упражнения с предметами. Комплекс упражнений № 10 (с гимнастической скамейкой)	1	
15		Упражнения с предметами. Комплекс упражнений № 11 (на гимнастической стенке)	1	
16		Упражнения с партнером. Комплекс упражнений № 6 (в парах)	1	
17	Специальная физическая подготовка	Техника выполнения скоростно – силовых упражнений. Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений. Предупреждение травматизма.	1	
18		Развитие скоростных способностей. Бег с высоким подниманием бедра.	1	
19		Развитие скоростных способностей. Челночный бег.	1	
20		Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением.	1	
21		Развитие скоростных способностей. Приседы с резкими выпрыгиваниями.	1	

22		Развитие скоростных способностей. Семенящий «спринт»	1	
23		Развитие скоростных способностей. Круговая тренировка.	1	
24		Техника выполнения силовых упражнений. Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений. Предупреждение травматизма.	1	
25		Развитие силовых способностей. Основы техники прыжков. Переменные прыжки на одной ноге. Спортивные игры.	1	
26		Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
27		Развитие силовых способностей. Прыжки и переходы на возвышенности.	1	
28		Развитие силовых способностей. Прыжки с утяжелителями.	1	
29		Развитие силовых способностей. Упражнение на развитие силы в верхних конечностях.	1	
30		Развитие силовых способностей. Круговая тренировка.	1	
31		Техника выполнения скоростных упражнений. Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений. Предупреждение травматизма.	1	
32		Развитие скоростных способностей. Основы техники бега.	1	
33		Развитие скоростных способностей. Спортивные игры.	1	
34		Развитие скоростных способностей. Упражнения для развития скорости с фитнес резинкой.	1	
35		Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения.	1	
36		Развитие скоростных способностей. Подвижные игры и	1	

		эстафеты.		
37		Развитие скоростных способностей. Круговая тренировка.	1	
38		Техника выполнения упражнений на выносливость. Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений. Предупреждение травматизма.	1	
39		Развитие выносливости. 6 – минутный бег. Подвижные игры.	1	
40		Развитие выносливости. 6 – минутный бег. Бёрпи. Подвижные игры.	1	
41		Развитие выносливости. 6 – минутный бег. Скрестный шаг. Подвижные игры.	1	
42		Развитие выносливости. 6 – минутный бег. Многоскоки. Подвижные игры.	1	
43		Развитие выносливости. 6 – минутный бег. Подвижные игры.	1	
44		Развитие выносливости. Круговая тренировка.	1	
45	Тактико-тактическая подготовка.	Техника выполнения бега на короткие дистанции. Соблюдение техники безопасности во время бега на короткие дистанции.	1	
46		Техника высокого старта. Основы техники бега. Подвижные игры и эстафеты.	1	
47		Специальные беговые упражнения. Техника спринтерского бега. Подвижные игры.	1	
48		Беговые и прыжковые эстафеты. Передача эстафетной палочки в движении в парах.	1	
49		Техника низкого старта и стартового разбега. Эстафеты.	1	

50		Техника выполнения прыжков. Соблюдение техники безопасности во время прыжков. Профилактика травматизма.	1	
51		Развитие скоростно-силовых способностей. Основы техники прыжков.	1	
52		Развитие координационных способностей на координационной лестнице. Прыжковые упражнения.	1	
53		Техника и виды прыжков. Спортивные игры.	1	
54		Техника и виды прыжков. Спортивные игры.	1	
55		Техника выполнения метания. Соблюдение техники безопасности во время метания. Профилактика травматизма.	1	
56		Техника выполнения метания. Метание малого мяча в цель.	1	
57		Техника выполнения метания. Бросковая работа с набивным мячом.	1	
58		Техника выполнения метания. Метание на дальность.	1	
59		Техника выполнения метания. Подвижные игры с элементами метаний	1	
60		Техника выполнения бега на длинные дистанции. Соблюдение техники безопасности во время бега на длинные дистанции. Профилактика травматизма.	1	
61		Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	
62		Длительный бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. Подвижные игры. Бег на 500 метров.	1	
63		Длительный бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	

64		Кроссовая подготовка. Бег на 100 метров.	1	
65	Тестирование физической подготовленности	Выполнение норматива – бег на 30 метров с высокого старта.	1	
66		Выполнение норматива – прыжок в длину с места двумя ногами.	1	
67		Выполнение норматива – челночный бег 4*10 метров	1	
68		Выполнение норматива – бег 1000 метров.	1	
	ИТОГО		68 ЧАСОВ	